

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Partisipasi kerja pada wanita meningkat secara substansial di seluruh dunia (Ospina & Tzvetkova, 2018). Hal tersebut terjadi disebabkan banyaknya peluang kerja di abad ke-21, sehingga membuka kesempatan besar bagi wanita untuk turut masuk ke dalam dunia kerja. Menurut data International Labour Organization (2020), secara global pada tahun 2012 tingkat partisipasi wanita karier sebesar 39,251%, namun pada tahun 2017 telah meningkat menjadi 39,298%. Dilihat dari data tersebut, tingkat partisipasi wanita karier mengalami peningkatan dalam segi kuantitas. Selain itu, dalam hal kualitas pun para wanita karier mengalami peningkatan. Diketahui dengan adanya jabatan-jabatan dengan level tinggi yang dahulu didominasi oleh laki-laki, kini wanita juga dapat menduduki jabatan tersebut.

Begitu pula, terdapat peningkatan jumlah partisipasi wanita karier di Indonesia. Menurut Badan Pusat Statistik (2019), terjadi peningkatan jumlah wanita karier dari tahun 2018 ke tahun 2019. Pada tahun 2018, tercatat sejumlah 47,95 juta wanita yang bekerja. Jumlah tersebut meningkat setahun setelahnya menjadi 48,75 juta wanita yang bekerja. Peningkatan ini didorong dengan adanya gerakan emansipasi wanita. Perjuangan kaum wanita terdahulu untuk dapat memiliki posisi sejajar dengan laki-laki sedikit demi sedikit mulai membuahkan hasil. Fenomena emansipasi wanita juga sebagai landasan yang mendukung wanita agar tidak hanya berperan dalam urusan rumah tangga, namun juga dalam kariernya. Wanita juga

memiliki kesempatan yang sama dalam dunia kerja. Menurut KPPPA pada tahun 2018 bekerja merupakan kegiatan utama wanita dengan persentase tertinggi (Susana & Dr. Suhariyanto, 2018). Didukung dengan data yang dirilis oleh Pusat Data dan Informasi Ketenagakerjaan (2010) menunjukkan bahwa terdapat 35,7% wanita yang berumur 20-34 tahun adalah pekerja. Bahkan sebagian besar peningkatan partisipasi karier tersebut disebabkan oleh adanya partisipasi wanita yang sudah menikah (Ospina & Tzvetkova, 2018).

Wanita berkarier dengan bekerja memiliki dua pengertian yang berbeda. Menurut Omas Ihromi (dalam Andriyani, 2015) wanita karier merupakan wanita yang berkecimpung dalam suatu pekerjaan atau profesi namun mempunyai harapan untuk maju dan berkembang. Sedangkan wanita bekerja berarti wanita yang melakukan suatu pekerjaan guna mendapat imbalan upah. Ciri-ciri wanita karier yaitu aktif melakukan kegiatan untuk mencapai kemajuan serta menekuni bidangnya keahliannya.

Berkarier memberikan konsekuensi positif maupun negatif bagi wanita. Adanya konsekuensi positif seperti meringankan beban keluarga dan membantu mensejahterakan masyarakat melalui pola pemikirannya (Andriyani, 2015). Selain itu, dapat memberikan arti bagi diri, bekerja berarti memberi dukungan secara finansial, mengembangkan wawasan serta pengetahuan, dapat mengaktualisasikan diri, menjadi suatu kebanggaan tersendiri, bentuk kemandirian, memberikan dampak positif terhadap psikososial misalnya meningkatkan kepercayaan diri, moral, dan kebahagiaan (Aryee et al., 1999).

Wanita karier memiliki konsekuensi negatif yang menjadi permasalahan utama, yaitu adanya peran ganda dan beban kerja yang lebih. Peran ganda dalam wanita karier yaitu adanya peran domestik-reproduktif dan juga peran publik (Hidayati, 2015). Peran domestik-reproduktif seperti mengurus rumah tangga dan menjadi istri serta ibu bagi anak-anak. Sedangkan peran publik-produktif yaitu sebagai pekerja. Masuknya wanita ke wilayah publik dapat disebabkan berbagai faktor, antara lain pendidikan yang semakin tinggi sehingga dapat bersaing dengan laki-laki, keinginan untuk maju dan berkembang, meningkatkan eksistensi diri, atau mendapatkan penghasilan guna memenuhi kebutuhan rumah tangga. Wanita karier harus datang tepat waktu ketika bekerja, memasak serta mengurus keluarga, sehingga memiliki tuntutan yang lebih tinggi untuk memenuhi peran tersebut (Amritha, 2018). Bahkan terkadang peran-peran tersebut bisa saling berbenturan satu sama lain.

Selain itu, adanya beban kerja pada wanita karier merupakan hal yang tidak bisa dihindari, mengingat masih kentalnya kultur patriarkis dalam masyarakat. Permasalahan beban kerja terjadi jika terdapat pembagian kerja yang tidak seimbang antara pria dan wanita sehingga menimbulkan beban kerja pada pihak yang terdominasi (Hidayati, 2015). Kondisi tersebut akan membuat wanita karier seringkali menghadapi tuntutan dari lingkungannya. Pada satu sisi, wanita karier secara kodrat dituntut agar bertanggung jawab dalam mengurus keluarga, sedangkan di sisi lain wanita karier sebagai pekerja juga dituntut untuk menunjukkan kinerja yang terbaik (Tewal & Tewal, 2014).

Beberapa survei menjelaskan bahwa wanita karier memiliki permasalahan dalam hal peran yang dimiliki. Survei yang dilakukan *orami community* mendapatkan hasil bahwa 53% wanita karier merasa kesulitan dalam hal membagi waktu antara mengurus anak dan bekerja, sebanyak 48% merasa *quality time* dengan anak menjadi semakin berkurang dan hanya 35% yang merasa lebih memiliki banyak waktu untuk melakukan hal lain. Disisi lain, wanita karier juga memiliki beban kerja yang lebih, sesuai dalam penelitian Gallup pada tahun 2020 yang mendapatkan hasil bahwa wanita memiliki beban tujuh kali lebih banyak dalam menjalankan perannya sebagai pekerja dan ibu rumah tangga, terlebih dalam masa-masa pandemi (Gallup, 2020).

Pandemi COVID-19 yang disebabkan oleh *coronavirus* mulai terjadi pada akhir tahun 2019 di Wuhan, China. Setelah itu, wabah COVID-19 menyebar ke berbagai penjuru dunia (Marliani dkk., 2020) Secara global, menurut WHO (2020) kasus positif *coronavirus* per 19 November 2020 dengan 220 negara di seluruh dunia yang telah melapor, mencapai 55.326.907 kasus dengan 1.333.742 jiwa meninggal dunia. Begitu pula di Indonesia, COVID-19 muncul pada Maret 2020 bermula di Depok, Jawa Barat. Jumlah kasus di Indonesia sendiri semakin meningkat hingga kasus per 19 November 2020 terdapat 479.983 kasus positif COVID -19 dan sebanyak 15.503 orang meninggal akibat COVID-19. Kluster penyebaran tertinggi ditemukan berada pada tiga provinsi, yaitu DKI Jakarta, Jawa Timur, dan Jawa Barat (Komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional, 2020).

Adanya pandemi COVID-19 yang disebabkan oleh *novel coronaviruses* membawa dampak-dampak bagi tatanan kehidupan. Di sisi pendidikan, terdapat kebijakan bahwa siswa-siswa melakukan proses pembelajaran secara *daring*, sehingga membutuhkan peran orang tua guna mengawasi serta membimbing siswa (kemendikbud.go.id). Hal tersebut menjadi permasalahan bagi orang tua yang bekerja, terutama wanita. Bertambahnya peran dan beban kerja menjadi lebih banyak sehingga membuat cepat lelah dan mudah kehilangan konsentrasi (M. R. D. Handayani, 2020).

COVID-19 tidak hanya memiliki risiko kesehatan fisik namun juga sangat membebani kesejahteraan mental individu (Hamouche, 2020), begitu pula pada wanita karier yang menikah. Wanita karier menjadi lebih stres dan cemas karena dihadapkan pada bermacam-macam peran dan kegiatan yang *multitasking* (Marliani dkk., 2020). Data tersebut didukung dengan penelitian dari Universitas Northwestern, UC San Diego, & Universitas Mannheim (2020) yang mengatakan bahwa wanita karier akan memikul beban yang lebih besar dibanding laki-laki dalam pengasuhan anak di tengah pandemi. Situasi saat ini menyebabkan masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, gejala depresi, insomnia, kemarahan dan ketakutan. Masalah kesehatan mental ini tidak hanya mempengaruhi perhatian, pemahaman, dan pengambilan keputusan, tetapi juga bisa bertahan lama sehingga berpengaruh pada kesejahteraan secara keseluruhan (M. R. D. Handayani, 2020).

Masalah yang mengkhawatirkan selama pandemi COVID-19 yaitu *well-being* wanita menjadi lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. Dalam survei yang dilakukan oleh Simetrica-Jacobs dan the London School of Economics and

Political Science (2020), pada 74.000 subjek didapatkan hasil bahwa dalam berbagai indikator, tingkat *well-being* dan tekanan psikologis secara global lebih buruk pada periode April 2020 daripada tahun sebelumnya. Dalam penelitian ini juga dijelaskan bahwa hubungan antara COVID-19 dan *well-being* lebih buruk pada wanita daripada pria. Rata-rata *well-being* menunjukkan skor lebih rendah dalam semua dimensi dan kecemasan serta tekanan psikologis lebih tinggi dibanding tahun sebelumnya. Menghadapi pandemi COVID-19 diperlukan adanya penerimaan diri serta memperkuat tujuan hidup hal tersebut dilakukan untuk mencegah penurunan *well-being*.

Mental well-being secara garis besar merupakan suatu kondisi individu yang merasakan kenyamanan dalam *mindset*-nya mengenai kondisi mentalnya (Brown, 2008). Oleh karena itu, kondisi kesejahteraan mental sifatnya fluktuatif dan relatif. *Mental well-being* juga disebut sebagai keadaan individu yang memiliki keberfungsian secara baik, kendali dan pengaruh, rasa bermakna dan tujuan hidup, rasa memiliki dan koneksi, serta adanya kemampuan mengelola masalah, serta tumbuh dan berkembang. Dalam pandangan psikologi tradisional, keadaan yang sejahtera berarti bebas dari stres, rasa bersalah, depresi, serta memiliki penguasaan diri terhadap *symptom-symptom* negatif lainnya. Namun menurut psikologi positif, individu yang sejahtera berarti memiliki fungsi secara optimal dalam diri individu mencakup fungsi fisik, sosio emosional, spiritual, kognitif, maupun perilaku (Manita dkk., 2019).

Secara bahasa, konstruk kesejahteraan dapat diartikan sebagai *well-being*, *welfare*, maupun *wellness*. Akan tetapi ketiga kata tersebut memiliki maksud

masing-masing. Pertama, *well-being* didefinisikan sebagai keadaan baik dalam suatu kehidupan di mana kondisi individu bahagia, sehat, ataupun sejahtera. *Welfare* berarti konsep kesejahteraan sebagai kepuasan terhadap keinginan dan lebih banyak digunakan dalam konteks ekonomi (Manita dkk., 2019). Sedangkan *wellness* menurut Myers (2000) berarti cara hidup yang berorientasi pada kesehatan antara tubuh, pikiran, dan semangat.

Mental well-being merupakan suatu konstruk yang menggabungkan dua perspektif besar yaitu perspektif *hedonic* dan *eudaimonic* (Keyes, 2013). Perspektif *hedonic* yaitu keadaan di mana individu menilai dirinya secara internal dan subjektif. Penilaian tersebut meliputi adanya afek-afek positif seperti kepuasan dan kebahagiaan individu akan hidupnya dan ketiadaan afek-afek negatif seperti kecemasan, stres, kesedihan, dan sebagainya. Sehingga individu merasa baik (*feeling good*) akan kehidupannya. Perspektif *hedonic* lebih bersifat sementara karena lebih mengejar kenikmatan, perasaan bahagia, serta kepuasan dalam hidup (Steger & Kashdan, 2007). Kesejahteraan dalam konteks *hedonic* disebut dengan *subjective well-being*. Menurut Diener (2009), *subjective well-being* merupakan suatu situasi yang mengacu pada kenyataan bahwa individu secara subjektif mempercayai bahwa kehidupannya ialah hal yang diinginkan, menyenangkan, dan baik.

Kemudian, terdapat perspektif *eudaimonic* yaitu keadaan di mana individu memiliki kebermaknaan dalam hidup dan mampu mengaktualisasikan potensi dalam dirinya. Kesejahteraan dalam konteks *eudaimonic* dapat disebut dengan *psychological well-being*. Menurut Ryff (1989), *psychological well-being*

merupakan kondisi individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri maupun orang lain, dapat mengambil keputusan serta mengatur tingkah laku, menciptakan dan mengatur lingkungan sesuai dengan kebutuhan, memiliki tujuan hidup, serta berusaha mengembangkan diri. Perspektif *eudaimonic* cenderung lebih stabil dan dapat dipertahankan dalam waktu yang relatif lama (Steger & Kashdan, 2007).

Dalam konteks pekerjaan, wanita karier yang memiliki *well-being* tinggi akan mampu mengembangkan potensi dalam diri, menerima seluruh aspek dalam diri, mampu menciptakan situasi yang sesuai dengan nilai dan keinginan, mampu membuat keputusan mandiri, memiliki arah dan tujuan, serta dapat berempati saat berelasi, sehingga dapat dikatakan menilai dirinya sejahtera secara psikologis. Berbeda dengan wanita karier yang memiliki *well-being* rendah maka cenderung tidak tertarik untuk mengembangkan diri, tidak puas dengan hidup, pasrah menghadapi keadaan, mudah terpengaruh pendapat orang lain, tidak memikirkan masa depan, jarang memiliki hubungan yang hangat, dan sering merasa kesepian, sehingga dapat dikatakan bahwa hidupnya kurang sejahtera secara psikologis (Evelyn, 2014).

Sax Institute (2019) melakukan studi mengenai faktor protektif maupun risiko yang berkaitan dengan *mental well-being* individu. Faktor protektif yaitu kondisi-kondisi yang meliputi karakteristik individu maupun lingkungan yang bersifat melindungi dan mendukung individu sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan. Cara-cara yang digunakan dalam faktor protektif meliputi cara positif misalnya regulasi diri, dukungan sosial, resiliensi, harga diri, dan sebagainya.

Sedangkan faktor risiko yaitu kondisi-kondisi pemicu yang cenderung mengganggu individu dan dapat menghambat pencapaian kesejahteraan. Adapun faktor risiko antara lain adalah adanya kecemasan, konsep diri rendah, kurangnya penerimaan diri, serta kurangnya dukungan sosial (Widiantoro dkk, 2019). Dalam hal ini faktor protektif serta faktor risiko pada individu berasal dari dalam diri (internal) maupun kondisi di luar individu yang dianggap penting (eksternal).

Salah satu faktor yang mempengaruhi *mental well-being* yaitu regulasi diri. Dalam mencapai suatu tujuan, regulasi diri yang baik juga mendukung adanya tingkat *well-being* yang baik (Mutiarachmah dkk., 2019). Regulasi diprediksi sebagai salah satu aspek yang meneuntukan bagi wanita karier untuk berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Menurut Schwarzer, Diehl, & Schmitz (1999) regulasi diri merupakan keadaan individu dalam mengatur perilaku dan menjaga keseimbangan emosi agar tetap fokus pada apa yang sedang dikerjakan untuk mencapai tujuan. Menurut Simon & Durand-Bush (2015) *well-being* diketahui dipengaruhi oleh regulasi diri khususnya pada tujuan hidup dan penguasaan lingkungan. Sedangkan, Zimmerman (2011) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan untuk mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku guna mencapai suatu tujuan.

Regulasi diri penting bagi wanita karier untuk mengelola stimulus negatif yang hadir dalam kehidupan dan tetap fokus pada tujuan mereka. Regulasi diri merupakan hal penting bagi wanita karier karena kebanyakan wanita karier kurang dapat mengatur emosi saat dihadapkan pada suatu situasi yang tidak menyenangkan karena merasa tidak mampu menghadapi masalah yang ada (Wulandari, 2015).

Regulasi yang tinggi berperan dalam mengurangi stres yang dihadapi dan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis (Marliani dkk., 2020). Bandura (1991) mengatakan bahwa segala sesuatu yang individu pikirkan, percaya, dan rasa memiliki dampak pada perilaku individu tersebut. Menurut Marliani dkk (2020) regulasi dapat memberikan ketenangan secara psikologis serta berpengaruh terhadap pengambilan keputusan. Selain itu, regulasi diri mampu membuat individu secara efektif mengelola pikiran, emosi, serta perilaku mereka, dan individu dapat mengatasi kesulitan terutama dalam lingkungannya (Simon & Durand-Bush, 2015).

Selain itu, terdapat faktor yang dapat menyebabkan tingkat *well-being* menjadi rendah yaitu timbulnya kecemasan atau *anxiety* (Smith dkk, 2020). Menurut Alloy, Riskind, dan Manos (2005) kecemasan merupakan perasaan takut tentang sesuatu yang berupa ancaman-ancaman dan kesulitan yang sebenarnya belum jelas dan tidak realistis yang dapat membahayakan kesejahteraan individu tersebut. Selain itu, kecemasan berbentuk perasaan takut (nyata atau tidak nyata) disertai dengan meningkatnya aktivitas fisiologis. Aktivitas yang mungkin terjadi seperti percepatan detak jantung, berkeringat, dan gejala tidak menyenangkan yang lainnya. Lazarus (dalam Prastiti, 2005), menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi individu terhadap masalah yang dihadapi dan ditandai dengan adanya kegelisahan, kebingungan, ketakutan dan kekhawatiran. Kecemasan juga merupakan gangguan yang kompleks yang disertai dengan perubahan fisiologis. Kecemasan ini juga merupakan pengalaman yang samar-samar yang disertai dengan perasaan tidak berdaya dan tidak menentu, sehingga dirasakan sangat mengganggu.

Dalam saat seperti ini kecemasan terkait dengan *coronavirus* terjadi pada siapa pun, tak terkecuali dengan wanita karier yang menikah.

Terdapat kecemasan-kecemasan yang muncul dikarenakan adanya pandemi COVID-19 yang dikenal dengan *coronavirus anxiety*. *Coronavirus anxiety* merupakan perasaan disfungsional yang terkait dengan virus *corona* (Lee, 2020). Kecemasan meliputi kognitif, perilaku, emosional, dan fisiologis. Bentuk kecemasan kognitif seperti adanya pemikiran yang berulang-ulang, perasaan khawatir berlebihan, adanya pemikiran yang bias. Sedangkan, kecemasan perilaku meliputi adanya aktivitas disfungsional seperti perilaku kompulsif dan penghindaran. Kecemasan secara emosional misalnya ketakutan, gelisah, dan marah. Serta kecemasan fisiologis seperti adanya gangguan tidur dan gangguan somatik. Beberapa kecemasan yang dialami wanita karier saat pandemi COVID-19 adalah perasaan cemas terkait penyebaran yang membuat penderita terjangkit bertambah begitu cepat, adanya informasi-informasi yang belum terdapat kejelasannya baik di media sosial maupun *website*, serta adanya rasa takut akan pengurangan gaji atau pemutusan hubungan kerja (Sumakul, 2020).

Berdasarkan penjabaran tersebut, penulis akan melakukan penelitian mengenai pengaruh regulasi diri dan *coronavirus anxiety* terhadap *mental well-being* pada wanita karier di Indonesia. Penelitian ini merupakan penelitian yang baru, mengingat fenomena pandemi COVID-19 merupakan hal yang baru muncul dan belum terdapat penelitian mengenai *mental well-being* pada wanita karier yang menikah dalam konteks pandemi COVID-19.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, terdapat fenomena yang dibahas oleh peneliti terkait dengan menurunnya *mental well-being* saat pandemi COVID-19 pada wanita karier yang menikah. Akhir tahun 2019 mulai terjadi penyebaran wabah COVID-19 di Wuhan, China. Setelah itu, wabah COVID-19 menyebar ke berbagai penjuru dunia (Marliani dkk., 2020). Secara global, menurut WHO (2020) kasus positif *coronavirus* per 19 November 2020 dengan 220 negara di seluruh dunia yang telah melapor, mencapai 55.326.907 kasus dengan 1.333.742 jiwa meninggal dunia. Begitu pula di Indonesia, COVID-19 muncul pada Maret 2020 bermula di Depok, Jawa Barat. Jumlah kasus di Indonesia sendiri semakin meningkat hingga kasus per 19 November 2020 terdapat 479.983 kasus positif COVID-19 dan sebanyak 15.503 orang meninggal akibat COVID-19. Kluster penyebaran tertinggi ditemukan berada pada tiga provinsi, yaitu DKI Jakarta, Jawa Timur, dan Jawa Barat (covid19.go.id, 2020).

Adanya pandemi COVID-19 yang disebabkan oleh *novel coronaviruses* membawa dampak-dampak bagi tatanan kehidupan, salah satunya bagi wanita karier yang menikah. Seperti adanya proses pembelajaran siswa secara *daring*, guna mengawasi serta membimbing siswa (kemendikbud.go.id, 2020). Hal tersebut menjadi permasalahan bagi orang tua yang bekerja, terutama wanita. Bertambahnya peran dan beban kerja menjadi lebih banyak sehingga membuat cepat lelah dan mudah kehilangan konsentrasi (Handayani, 2020). Diperkuat dengan adanya survei oleh Gallup pada Januari 2020 yang mendapatkan hasil bahwa wanita memiliki

beban tujuh kali lebih banyak dalam menjalankan perannya sebagai pekerja dan ibu rumah tangga, terlebih dalam masa-masa pandemi (Gallup, 2020).

Dalam survei yang dilakukan oleh Simetrica-Jacobs dan the London School of Economics and Political Science (2020), pada 74.000 subjek didapatkan hasil bahwa dalam berbagai indikator, tingkat *well-being* dan tekanan psikologis secara global lebih buruk pada periode April 2020 daripada tahun sebelumnya. Dalam penelitian ini juga dijelaskan bahwa hubungan antara COVID-19 dan *well-being* lebih buruk pada wanita daripada pria. Rata-rata *well-being* menunjukkan skor lebih rendah dalam semua dimensi dan kecemasan serta tekanan psikologis lebih tinggi dibanding tahun sebelumnya.

Telah dilakukan beberapa penelitian untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi *mental well-being*, di antaranya adalah regulasi diri (Hofer, 2010), kecemasan (Peristiano, 2020; Smith dkk., 2020; Perwira, 2020), dukungan sosial (Kurniawan, 2020), stres kerja (Hayati, 2019; Sarah, 2018) serta resiliensi (Novianti, 2020). Faktor-faktor tersebut dikelompokkan dalam dua faktor utama terkait *mental well-being* seseorang yaitu faktor protektif dan faktor risiko (Sax Institute, 2019). Faktor protektif merupakan faktor-faktor yang meliputi karakteristik individu maupun lingkungan yang bersifat melindungi dan mendukung individu sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan. Faktor protektif meliputi regulasi diri, dukungan sosial, resiliensi, harga diri, dan sebagainya. Sedangkan faktor risiko merupakan kondisi pemicu yang cenderung dapat menurunkan kesejahteraan. Faktor risiko meliputi kecemasan, gaya hidup, kesepian, stres, dan sebagainya. Salah satu hal yang dapat meningkatkan *well-being* adalah adanya regulasi diri dan kecemasan.

Regulasi diri merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan *mental well-being*. Dengan adanya regulasi diri, maka wanita karier dapat menghadapi tuntutan yang muncul dalam waktu bersamaan. Penelitian Hofer di tahun 2010 mendapatkan hasil bahwa regulasi diri memiliki hubungan dengan *well-being*. Individu dengan regulasi diri yang tinggi akan membentuk suatu identitas dan komitmen yang kuat sehingga akan mendapatkan *well-being* yang tinggi. Sedangkan regulasi diri yang rendah akan membuat individu merasa kesulitan dalam memutuskan tindakan dalam situasi yang sulit (Hofer dkk., 2010).

Bandura (1991) mengatakan bahwa regulasi diri merupakan salah satu penggerak manusia dan berguna untuk mengontrol perilaku. Segala sesuatu yang individu pikirkan, percaya, dan rasa memiliki dampak pada perilaku individu tersebut. Kemampuan wanita karier agar dapat mengendalikan diri menjadi suatu hal terpenting dalam regulasi diri, Wanita karier perlu memiliki regulasi diri agar dapat mengatur pikiran, perhatian, serta perhatiannya dalam menyelesaikan tugas dalam pekerjaan. Sedangkan wanita karier yang mengalami kegagalan dalam regulasi diri akan memenuhi tujuan jangka pendek dengan menunda pekerjaan (Prasad, Lim, & Chen, 2010). Bahari (2015) juga mengatakan bahwa kompleksnya tuntutan wanita bekerja dalam hal peran ganda dan adanya keinginan untuk menyeimbangkan antara keluarga dan pekerjaan dapat dilakukan dengan baik jika ia memiliki regulasi diri.

Regulasi penting bagi wanita karier yang menikah. Hasil penelitian dari Simon & Durand-Bush (2015) mengatakan bahwa adanya regulasi diri yang tinggi juga akan membuat individu dapat mengelola diri secara efektif dengan mempertahankan tujuan serta keseimbangan antara kehidupan kerja dengan

kehidupan sehari-hari. Wanita karier akan lebih siap menghadapi tuntutan yang datang meskipun secara konsisten baik berasal dari lingkungan kerja maupun lingkungan keluarga, sehingga tercapai kesejahteraan dalam wanita karier yang menikah.

Saat-saat pandemi memiliki kemungkinan-kemungkinan pada individu untuk merasa cemas terutama mengenai *coronavirus* dan berimbas pada penurunan *mental well-being* bahkan bagi masyarakat luas (Peristianto, 2020). Situasi saat ini menyebabkan masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, gejala depresi, insomnia, penyangkalan, kemarahan dan ketakutan (George & Gareth, 2012). Masalah kesehatan mental ini tidak hanya mempengaruhi perhatian, pemahaman dan pengambilan keputusan, tetapi juga bisa bertahan lama sehingga berpengaruh pada kesejahteraan secara keseluruhan (Kang dkk., 2020).

Hasil penelitian Qiu, J. (2020) menyatakan bahwa sejumlah 35% dari total 52.740 responden mengalami *distress* psikologis dan lebih banyak dialami oleh responden wanita dibanding responden pria, karena wanita dinilai lebih rentan mengalami stres dibanding dengan pria. Salah satu yang terdampak adalah wanita karier. Kondisi tersebut membuat wanita karier yang menikah menjadi stres karena dihadapkan pada peran yang bermacam-macam dan kegiatan yang *multitasking* (Beth, Reczek & Umberson dalam Marliani dkk., 2020) .

Di sisi lain, kecemasan-kecemasan yang dialami oleh wanita karier yang menikah terkait *coronavirus* dapat bermacam-macam bentuk. Seperti kecemasan fungsional atau merasa khawatir secara berlebihan baik dengan kondisi diri sendiri, keluarga, bahkan pekerjaan. Wanita karier juga mengalami kecemasan emosional

yang dapat berupa ketakutan, gelisah, bahkan marah (Lee, 2020). Beberapa kecemasan yang dialami wanita karier saat pandemi Covid-19 adalah perasaan cemas terkait penyebaran yang membuat penderita terjangkit bertambah begitu cepat, adanya informasi-informasi yang belum terdapat kejelasannya baik di media sosial maupun *website*, serta adanya rasa takut akan pengurangan gaji atau pemutusan hubungan kerja (Sumakul, 2020). Penelitian Bahrami (2011) menyebutkan bahwa pemikiran metakognitif mengenai tidak terkendalinya kekhawatiran lebih banyak terjadi pada wanita. Wanita diyakini memiliki kekhawatiran yang tidak terkontrol sehingga membuat wanita cenderung lebih mudah untuk merasa cemas.

Penelitian terdahulu dilakukan oleh Smith pada tahun 2020 ditemukan bahwa terdapat hubungan yang bersifat negatif dan signifikan antara *coronavirus anxiety* dengan *mental well-being* pada subjek orang dewasa. Hal tersebut bermakna ketika individu memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, ia cenderung memiliki *mental well-being* yang rendah. Dalam penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa fenomena kecemasan akan pandemi bisa saja terulang kembali suatu saat nanti, sehingga kembali menimbulkan suatu kecemasan. Selain itu, dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa kecemasan akan *coronavirus* pada wanita lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Smith dkk., 2020). Kemudian, Perwira di tahun 2020 melanjutkan penelitian tersebut, ditemukan bahwa terdapat pengaruh antara *coronavirus anxiety* dengan *well-being* dengan arah negatif dan signifikan. Pengaruh tersebut cukup besar yakni 51% antara variabel *coronavirus anxiety* dengan *well-being*. Sehingga 49% lainnya ditentukan oleh faktor lain. Dengan

tingginya *well-being* pada individu berarti bahwa individu cenderung merasa puas, bahagia, dan senang akan kehidupan yang dijalani. Sebaliknya, jika individu dengan *well-being* yang rendah akan cenderung memiliki pandangan negatif tentang kehidupan, dengan cenderung merasakan ketakutan, kecemasan, ataupun kesedihan (Perwira, 2020).

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti belum menemukan adanya penelitian mengenai pengaruh regulasi diri dan *coronavirus anxiety* terhadap *mental well-being* pada konteks wanita karier yang menikah. Hal itu mengantarkan peneliti untuk melakukan penelitian mengenai variabel tersebut.

1.3 Batasan Masalah

1. Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan keadaan di mana individu dapat mengatur perilaku serta menjaga keseimbangan emosi agar tetap fokus pada apa yang dikerjakan untuk mencapai tujuan (Schwarzer dkk, 1999).

2. *Mental Well-being*

Mental well-being merupakan suatu hasil evaluasi seseorang mengenai pengalaman subjektif berupa kebahagiaan dan kepuasan hidup; serta adanya fungsi psikologis yang positif, hubungan baik dengan orang lain, dan *self-realization* (Brown, 2008).

3. *Coronavirus Anxiety*

Coronavirus anxiety merupakan perasaan disfungsional yang terdiri dari pikiran-pikiran tidak menyenangkan, sensasi tidak menyenangkan, dan perubahan fisik yang terjadi dalam pandemi virus *corona* (Lee, 2020).

4. Wanita Karier yang Menikah

Wanita karier yang menikah merupakan wanita bekerja yang telah melangsungkan pernikahan dan terikat dengan hak maupun kewajiban sebagai istri (Muamar, 2019).

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi:

1. Apakah terdapat pengaruh regulasi diri dan *coronavirus anxiety* terhadap *mental well-being* pada wanita karier yang menikah?
2. Apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *mental well-being* pada wanita karier yang menikah?
3. Apakah terdapat pengaruh *coronavirus anxiety* terhadap *mental well-being* pada wanita karier yang menikah?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh secara regulasi diri dan *coronavirus anxiety* terhadap *mental well-being* pada wanita karier yang menikah. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan mencari seberapa besar

regulasi diri dan *coronavirus anxiety* mampu memprediksikan tingkat *mental well-being* pada wanita karier yang menikah.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi khususnya dalam bidang psikologi terutama industri dan organisasi. Selain itu, juga dapat memberikan tambahan wawasan dan bukti secara empiris mengenai pengaruh regulasi diri dan *coronavirus anxiety* terhadap *mental well-being* pada wanita karier yang menikah.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian dapat dijadikan gambaran dan pengetahuan mengenai pengaruh regulasi diri dan *coronavirus anxiety* terhadap *mental well-being* pada wanita karier yang menikah. Sehingga dapat mengetahui pentingnya *well-being* dikala masa pandemi agar kinerja wanita karier tetap maksimal.
2. Dapat dijadikan strategi dan informasi yang berguna oleh pihak-pihak terkait untuk mengetahui regulasi diri dan *coronavirus anxiety* terhadap *mental well-being* pada wanita karier yang menikah.